Có nên đánh răng ngay sau khi ăn xong? Đánh răng trước hay sau khi ăn sáng?

5.0 RẤT HAY VÀ HỮU ÍCH! /7 người

Nam Air + Theo dõi
5 ngày • Bình luận: 132

Thông báo

Chúng ta đều biết là nên đánh răng ít nhất 2 lần/ngày, nhưng nên đánh răng lúc nào, ngay sau khi ăn xong hay cần chờ 30 phút? Buổi sáng thức dậy đánh răng trước rồi ăn sáng sau hay ăn xong rồi mới đánh răng?

Hãng kem đánh răng Colgate nói:
Các loại thức ăn và nước uống - đặc biệt là những thứ có nhiều carbohydrate và đường sẽ thúc đẩy sự sinh sôi vi khuẩn trong miệng của bạn và tấn công men răng ít nhất 20 phút sau khi chúng ta ăn xong. Đánh răng ngay sau khi ăn xong sẽ giúp làm sạch vi khuẩn trước khi chúng tấn công men răng của chúng ta.

Nhưng
Hiệp hội nha khoa Mỹ khuyên chúng ta nên đánh răng ít nhất 2 lần/ngày, tuy nhiên lại không nói cụ thể nên đánh răng khi nào. Vì vậy, nhiều người có thói quen đánh răng vào một thời điểm nhất định, ví dụ buổi sáng sau khi thức dậy và ban đêm trước khi đi ngủ.

Vậy thì thời điểm đánh răng như vậy đã đúng hay chưa?
Theo Mayo Clinic, một trung tâm nghiên cứu về sức khỏe có trụ sở ở Rochester (tiểu bang Minnesota, Mỹ) thì chúng ta không nên đánh răng trong vòng 30 phút sau khi ăn xong bữa ăn có thức ăn chứa axit, ví dụ nước cam, bánh mì, cà phê, cà chua, rượu, đồ ăn cay vv và vv.

Bởi vì những thức ăn có tính axit sẽ làm men răng của chúng ta bị mềm đi. Đánh răng ngay sau khi ăn thức ăn có tính axit sẽ làm tổn thương men răng, dẫn tới việc muốn làm sạch răng nhưng lại khiến chúng ta dễ bị sâu răng hơn.

Thay vì vậy, sau khi ăn xong, chúng ta nên nhấm nháp một số loại thức ăn ít chứa đường để giúp làm giảm tính axit trong miệng, ví dụ uống nước và nhai sing-gum không đường, rồi chờ 30p sau đó mới đánh răng là tốt nhất.

Dĩ nhiên, chờ 30p chỉ áp dụng đối với thức ăn có tính axit, còn nếu ăn nhiều đường thì chúng ta nên đánh răng càng sớm càng tốt.

Một số chuyên gia cho rằng đánh răng buổi sáng sau khi thức dậy - trước khi ăn sáng - là thói quen tốt cho sức khỏe răng miệng.

Tại sao đánh răng trước khi ăn sáng lại tốt hơn?
Dựa trên góc độ khoa học. Ban đêm khi chúng ta ngủ, vi khuẩn trong miệng sẽ sinh sôi nảy nở, điều này sẽ làm miệng của chúng ta có hơi thở khó chịu khi thức dậy vào buổi sáng.

Đánh răng ngay sau khi thức dậy bằng kem đánh răng vừa làm sạch miệng, vừa xóa đi hơi thở khó chịu đó, đồng thời flo có trong kem đánh răng cũng giúp tráng một lớp bảo vệ lên men răng của chúng ta. Điều này có nghĩa là răng của chúng ta có 1 lớp bảo vệ khỏi axit của có trong bữa ăn sáng. Nó tương tự giống như việc rửa tay trước khi ăn vậy.

Bên cạnh đó, 1 nghiên cứu của Trung tâm Công nghệ sinh học quốc gia Mỹ trên những người trưởng thành 21 tuổi cho thấy: Thao tác đánh răng vào buổi sáng sẽ giúp miệng tăng tiết nước bọt ngay sau đó 5 phút. Mà nước bọt là thành phần tự nhiên của cơ thể giúp bảo vệ miệng khỏi vi khuẩn gây hôi miệng và sâu răng.

Nếu chỉ thích đánh răng sau khi ăn sáng, chúng ta vẫn nên chờ khoảng 30 - 60 phút rồi mới đánh răng để không làm hại men răng - nếu bữa sáng có chứa tính axit.

Nên nhớ, dù đánh răng trước hay sau khi ăn sáng thì vẫn tốt hơn là không đánh răng!

Theo Colgate, Healthline, Dentalcare

5.0 ★ RẤT HAY VÀ HỮU ÍCH! /7 người

33 thích 89 Chia sẻ Báo xấu

Chit Lee, 95tuanle, ndohoa, Thành Nam J, KhanhTLDTA và 28 người khác thích nội dung này